

# Bardzo Młoda Kultura

Poradnik  
**bardzomłodo-**  
**-kulturalny**



Patronat Marszałka  
Województwa Lubelskiego  
*Jarostawa Stawiarskiego*



SPOTKANIA  
KULTUR

Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY



BARDZO  
MŁODA KULTURA  
woj. lubelskie

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Bardzo Młoda Kultura 2019-2021.



Przemysław Buksiński



JAK MÓWIĆ?



Poradnik dla osób  
pracujących głosem



*„STAŃ PRZED LUSTREM  
I ZOBACZ (USŁYSZ),  
JAK WYGLĄDASZ  
(WYSŁAWIASZ SIĘ).  
NAWET JEŚLI NIE JEST  
TAK ŹŁE, TO ZAWSZE  
MOŻE BYĆ LEPIEJ.”*

Wybrane ćwiczenia pomogą w prosty sposób uświadomić sobie, że nasze ciało i głos to potężne maszyny, o które trzeba szczególnie dbać. To propozycja kilku zabawnych i łatwych wprawek językowych, które zabiorą Was w niesamowitą podróż w odkrywaniu własnego głosu.

Przedstawione ćwiczenia uzupełnione są filmami instruktarzowymi, które z łatwością można znaleźć w internecie i z pewnością pomogą w praktyce wykonywania poszczególnych ćwiczeń.

# ODDECH

*„KAŻDY WIE, ŻE  
LUDZKIE CIAŁO JEST MINIATUROWĄ  
WERSJĄ WSZECHŚWIATA –  
OCZY I USZY TO SŁOŃCE I KSIĘŻYC,  
ODDECH TO POWIETRZE,  
KREW TO DESZCZ”.*

LISA SEE

INSTRUKCJE WIDEO - PRZYKŁADY



## PIERWSZE ĆWICZENIA ODDECHOWE

### ĆWICZENIE 1

#### ODDYCHANIE NAPRZEMIENNE

—Przyjmij pozycję siedzącą. Prawą dłoń przyłóż do nosa w taki sposób, że palce środkowy wskazujący opierają się o nasadę nosa, kciuk o prawe, a palec serdeczny o lewe nozdrze. Zamknij palcem prawe nozdrze. Przez lewe nozdrze wykonaj wydech, a następnie wdech. Otwórz prawe nozdrze zamykając jednocześnie lewe; wykonaj najpierw wydech przez prawe nozdrze, potem wdech. Zamknij prawe nozdrze i otwórz lewe. Wykonaj wydech przez lewe nozdrze. Takie jeden pełny cykl powtarzaj 10- 15 razy. Ćwiczenie doskonale pomaga udrożnić nos.

### ĆWICZENIE 2

#### ODDYCHANIE OCZYSZCZAJĄCE

—Przyjmij swobodną pozycję stojącą lub siedzącą. Wykonując wdech wydaj dźwięk jak podczas chrapania. Wydechaj jak brzęcząca pszczoła ( bzzzz.... ). Powtórz 5-10 razy. Ćwiczenie pomaga oczyścić gardło.

### ĆWICZENIE 3

#### ROZLUŻNIENIE Z ODDECHEM

—Przyjmij pozycję stojącą, leżącą lub siedzącą. Wykonaj normalny wdech i zaraz po nim napnij całe ciało. Utrzymaj to napięcie przez chwilę, po czym wykonaj wydech rozluźniając ciało. Powtórz 5-8 razy.

### ĆWICZENIE 4

#### ODDYCHANIE PEŁNE

—Usiądź po turecku. Dłonie oprzyj o kolana. Oddychaj przez nos spokojnie, powoli, starając się wydłużyć wdech - licz w myślach 1,2,3,4 . Zatrzymaj się na wdechu licząc w myślach 1,2. Następnie wykonaj wydech licząc 1,2,3,4,5,6 i zakończ cykl pełnego oddechu zatrzymaniem na wydechu licząc w myślach 1,2. Oddychaj w ten sposób przez ok. 5 minut. Z czasem staraj się wydłużać fazę wydechu.

### ĆWICZENIE 5

#### ODDYCHANIE PRZEPONOWE

—Przyjmij pozycję leżącą. Jedną rękę połóż na klatce piersiowej, drugą na brzuchu - tak, aby środkiem dłoni dotykać pępka. Oddychaj chwilę swobodnie zgodnie z własnym rytmem i obserwuj ruchy klatki piersiowej i brzucha. Następnie staraj się oddychać w taki sposób, aby podczas wdechu nie odczuwać ruchów klatki piersiowej tylko sam ruch brzucha, ale nie wypychaj go. Odczuj jak powietrze wynosi twoją dłoń leżącą na brzuchu ku górze w czasie wdechu i jak w czasie wydechu opada ona z brzuchem w kierunku podłoża. Ćwiczenie wykonuj 4-5 razy, powtarzając je w ciągu dnia, zupełnie na luzie, bez napinania mięśni. Ćwicz najpierw w pozycji leżącej, aż nauczysz się oddychać bez angażowania górnej części klatki piersiowej. Potem możesz przejść do pozycji stojącej. Ćwiczenie wykonuj jednak przed lustrem, by obserwować, czy nie unosisz ramion w czasie wdechu.

# ĆWICZENIA

## USPRAWNIAJĄCE WDECH

### ĆWICZENIE 1

—Obserwuj swój oddech - zwłaszcza to, jak przebiega wdech- tuż po przebudzeniu. Nie zrywaj się z łóżka, pozwól sobie na chwilę lenistwa- wtedy jesteś najbardziej zrelaksowany i łatwo możesz dostrzec działanie mechanizmu oddychania. Leżąc na plecach zauważ (możesz położyć jedną rękę na brzuchu nieco powyżej pępka, drugą poniżej pępka) do jakich obszarów dociera powietrze. Wyczuwaj jakie obszary aktywizuje taki swobodny wdech. Powinieneś dostrzec ruch brzucha ku górze i poczuć, że oddychasz głęboko i nisko oddychasz, tj. wyczuć ruch brzucha tam, gdzie leżą twoje dłonie. Ćwiczenie wykonuj tylko wtedy, kiedy czujesz się zrelaksowany.

### ĆWICZENIE 2

—Przyjmij pozycję stojącą. Wyobraź sobie, że jesteś na łące pełnej kwiatów lub wyczuwasz nagle swoje ulubione zapachy. W naturalny sposób wykonujesz głęboki wdech podczas wachania. Zaobserwuj, w jaki sposób powietrze dostaje się do płuc kiedy oddychasz nosem. Następnie połóż ręce na brzuchu i na żebrach; wyczuwaj wysunięcie się brzucha do przodu i ruch żeber na boki. Powtarzaj tyle razy, by uchwycić i zapamiętać odczucia towarzyszące temu ćwiczeniu.

### ĆWICZENIE 3

—Nabieraj wolno powietrze przez wąską szparę warg (jakby przez słomkę). Zwróć uwagę na pracę mięśni brzusznych i ruch dolnych żeber. Powietrze wydychaj na głosce „f” przez lekko stulone wargi, w sposób ciągły

### ĆWICZENIE 4

—Wykonaj wdech chwytając powietrze całą przestrzenią jamy ustnej, nosowo-gardłowej i całkowicie otwartą krtanią - tak jakbyś łąpał miękką piłeczkę powietrzną. Powietrze wydychaj stopniowo przez wąską szczelinę i lekko stulone wargi (np. „fffff...”).

# ĆWICZENIA

## UELASTYCZNIAJĄCE PRZEPONĘ

### Instrukcje wideo - przykłady

1

#### ĆWICZENIE 1

—Wyobraź sobie, że zdmuchujesz pyłki z różnych części swojego ubrania (np. z rękawa).

—Wykonuj w szybkim tempie wdech i wydech. Pyłki trzymają się tak mocno, że musisz „uderzać” w nie mocno wydychanym powietrzem, w krótszej i dłuższej serii (ffff..., f - f - f, fffff, ...). Po dłuższej chwili swobodnego wykonywania ćwiczenia skup swoją uwagę na ruchach przepony. Zaobserwuj jak przy gwałtownym wydechu ściana brzucha z pępkiem cofają się w kierunku kręgosłupa.

#### ĆWICZENIE 2

—Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech i zacznij energicznie śmiać się wymawiając jednocześnie : „ ssss ... ”, „s, s, s, s,…” lub „ ssss... s, s, s, ssss... itp. Odczuj rytmiczne ruchy ściany brzusznej do przodu i w kierunku kręgosłupa.

#### ĆWICZENIE 3

—Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech. Podczas wydechu część powietrza wypuść powoli na głosce „s” (ssssssss...); resztę powietrza zużyj wymawiając ją szybko i krótko (s, s, s, s, s, ...). Odczuj ruchy przepony i ściany brzusznej z pępkiem w kierunku kręgosłupa w czasie wydechu i artykulacji tych głosek.

W drugim etapie wydechu (po długim ssss...) możesz wykorzystać także głoski: „p”, „b”, „k”, „t”.

#### ĆWICZENIE 4

—Przyjmij pozycję stojącą. Połóż dłoń na brzuchu tak, aby środkowa jej część znajdowała się na pępku. Wykonaj wdech, na wydechu wymawiaj odczuwając rytmiczne ruchy ściany brzusznej:

tktktktktktktktk...

btbtbtbtbtbtbtbt...

pkpkpkpkpkpkpk...

bkbkbkbkbkbk...

ckckckckckckck...

czkczkczkczkczk..

hop hop hop hop hop

ha ha ha ha ha ha

ho ho ho ho ho ho

hu hu hu hu hu hu

he he he he he he

hi hi hi hi hi hi

# FONACJA

O szczęścisku słyszeliśmy prawie wszyscy i to nie raz.

„Że ktoś go ma, ktoś go nie ma”.

Gdzie on jest i jak wygląda??

Jak się go czuje albo słyszy?

Odpowiedź na te i wiele innych pytań zawarta jest w tej skromnej ale uczciwej praktyce nad fonacją.

Instrukcje video - przykłady [na youtube.com](https://www.youtube.com)

# TERAPEUTYCZNE ĆWICZENIA GŁOSOWE

- Znajdź miejsce, w którym będziesz czuć się swobodnie i nikt nie będzie Ci przeszkadzał.
- Przybierz wygodną pozycję – możesz stać, leżeć lub siedzieć. Oddychaj spokojnie, kiedy poczujesz, że Twoje ciało się rozluźniło wydech zamień na dźwięk.
- Intonuj na wydechu wybraną samogłoskę (np. aaaa..., eee...) w sposób zgodny z Twoim nastrojem.
- Intonuj ciąg wybranych samogłosek (np. aaeeeeeiiaaaaa)
- Intonując dowolną samogłoskę wyśpiewuj pieśń, która wyraża Twój aktualny stan emocjonalny.
  - Możesz skupiać dźwięk w różnych obszarach swojego ciała.
  - Jeśli pozwolisz na nieskrępowany przepływ dźwięków w ciele, odczujesz wibracje lub ciepło w tych częściach ciała, na których skupiasz swoją uwagę i dźwięk.
  - Możesz ćwiczyć indywidualnie, w parach oraz w większej grupie.
- Intonuj dowolne dźwięki na wydechu także podczas wykonywania codziennych czynności np. sprzątania, gotowania oraz podczas spacerów, gdy czujesz się swobodnie.



## ĆWICZENIA

### OTWIERAJĄCE KANAŁ GŁOSOWY

### I UWALNIAJĄCE GŁOS

—Ćwiczenia otwierają kanał głosowy (drogę wiodącą od fałdów głosowych do ust) i uwalniają głos. Mają na celu rozluźnienie krtani, przywrócenie umiejętności posługiwania się autentycznym głosem oraz wyrażania emocji. Niektóre ćwiczenia mogą przywołać jakieś wspomnienia, myśli, uczucia, emocje. Nie powstrzymuj ich.

—Otwórz usta jak do wymowy samogłoski „a” (sprawdź czy zmieszczą się dwa ułożone poziomo palce). Wyciągnij rękę i otwartą dłoń przesuwaj do ust porcję powietrza, aż dotkniesz ust. W ten sposób wkładasz powietrze do swoich płuc; usta, gardło i krtani pozostają otwarte i spokojne. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie krtani, pomaga pozbyć się także napięć w okolicy gardła.

—Wyobraź sobie, że jesteś zwierzęciem – psem, kotem, niedźwiedziem, krową, jaskółką itp. Naśladuj to zwierzę ruchem i wydobywaj z ciała dźwięki jakie ono wydaje. Naśladuj je całym swoim ciałem. Powinieneś odczuć lekkość z jaką wydobywa się dźwięk.

—W stanie rozluźnienia cicho wymawiaj lub nawołuj swoje imię (lub imię kogoś kogo kochasz) i wkładaj w to czułość, miłość i dużo pozytywnych emocji. Używaj przy tym form zdrobniałych np. Maaaaareeeeczkuuu, córeeeeeczkoooooo, itp.

# ĆWICZENIA FONACYJNE

## INSTRUKCJA WIDEO - PRZYKŁADY

1

—Poniższe ćwiczenia należy wykonywać na optymalnej dla siebie wysokości głosu – tak, aby ćwiczenia były przyjemne i aby nie odczuwać krtani, dyskomfortu w okolicy gardła. Jeśli pojawia się chrypka, ból lub szybko odczuwasz zmęczenie głosu – prawdopodobnie:

- a) Twoje ciało jest napięte – zwłaszcza okolica krtani i ramion
- b) W ćwiczenia wkładasz zbyt dużo wysiłku, pchasz głos
- c) Zaciskasz krtań
- d) Wysokość dźwięku jest zbyt niska lub za wysoka

—Najlepsze efekty dają codzienne ćwiczenia np. 2 x dziennie po 5-10 minut.

1. Mrucz cicho i lekko mmmm... tak, by wyczuć drgania na wargach, skrzydełkach nos i czubku głowy. Powtórz 3- 5 razy. Utrzymuj dźwięk na jednym poziomie.

2. Wymawiaj długo i lekko głoskę „mmm...”, następnie przerywając kilkakrotnie m..m..m..m..m. Utrzymuj dźwięk na jednym poziomie.

3. Połącz ciche mruczenie z samogłoską

mmmmaaaa.....  
mmmmeeee....  
mmmmiiii.....  
mmmmoووو.....  
mmmmuuuuu...  
mmmmmyyyyyy...

—Utrzymuj dźwięk na jednym poziomie.

4. Połącz ciche mruczenie z krótko wymawianą samogłoską  
mma, mmme, mmmi, mmmo, mmmu, mmmy  
Utrzymuj dźwięk na jednym poziomie.

5. Wymawiamy samogłoski najpierw oddzielnie (staccato), potem płynnie (legato):

a,a,a,a,a aaaaaaaa.....  
e,e,e,e,e eeeeeeee...  
i,i,i,i,i,i,i iiiiіiiiiіiiiiі...  
o,o,o,o,o oooooooo...  
u,u,u,u,u uuuuuuu...  
y,y,y,y,y yyyyyyy...

6. Płynnie i lekko na długim wydechu wypowiadamy połączenia samogłosek:

aou: aaaaооооооuuuuu  
eiu: eeeeeіiiiiіuuuuuu  
iou: iiiiііооооооuuuuu  
iea: iiiiііeeeeeeaaaa  
oui: ooooouuuuіiiiiі  
uia: uuuuuuuіiiiiііaaaa  
uoa: uuuuuuuооооооооaaaa  
ueo: uuuuuueeeeeооооо  
uiy: uuuuuuuіiiiiііyyyyyy

—Pamiętaj o wyraźnej pracy warg.

### NAJLEPSZE EFEKTY DAJĄ CODZIENNE ĆWICZENIA NP. 2 X DZIENNIE PO 5- 10 MINUT.

1. Wykonaj wdech. Z wydechem wypowiadaj samogłoskę „a” szeptem.
2. Wykonaj wdech. Z wydechem wypowiadaj samogłoskę „a” cichym głosem.
3. Wykonaj wdech. Z wydechem wypowiadaj samogłoskę „a” głośno (ale nie krzycząc).
4. Wykonaj wdech. Z wydechem wypowiadaj samogłoskę „a” wysoko.
5. Wykonaj wdech. Z wydechem wypowiadaj samogłoskę „a” nisko.
6. Wykonaj wdech. Z wydechem wypowiadaj samogłoskę „y” legato aaaa....  
i staccato a,a,a,a.

—Powtarzaj ze wszystkimi samogłoskami.

# MOTORYKA

## NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH

**—Czy jesteś w stanie wyobrazić sobie 15 minut językowego makijażu przed lustrem? Uwierz mi, to nie jest trudne. Można ćwiczyć mięśnie nie tylko na siłowni. Nie mniej zapraszam do programu „Codzienna gimnastyka buzi i języka”.**

### INSTRUKCJA WIDEO - PRZYKŁADY



# PRZYKŁADOWE ZESTAWY ĆWICZEŃ MOTORYKI NARZĄDÓW ARTYKULACYJNYCH

—Przykładowe zestawy ćwiczeń motoryki narządów artykulacyjnych przeznaczone są dla osób, które nie mają problemów logopedycznych i problemów głosowych. W przeciwnym wypadku oraz w razie wątpliwości należy skonsultować się z logopedą lub lekarzem foniatrą.

## JAK ĆWICZYĆ?

- Najlepiej przed lustrem, obserwując czy ćwiczenie jest wykonane prawidłowo i czy zachowujemy prostą, ale nie usztywnioną sylwetkę ciała.
- Ważne są precyzyjne i spokojne ruchy oraz dokładne i systematyczne wykonywanie ćwiczeń.
- Każde ćwiczenie, w zależności od możliwości czasowych można wykonać 5-8 razy.
- Zestawy można dowolnie łączyć.
- Staraj się wykonywać ćwiczenia z lekkością. Nie rób nic na siłę, obserwuj, czy nie wkładasz zbyt wiele wysiłku w wykonanie ćwiczenia. Spróbuj, czy możesz je wykonać bardziej na luzie i przede wszystkim dobrze się baw.

## ĆWICZENIA

### PODNIĘBIENIA MIĘKKIEGO

### BEZGŁOSOWE /

### Z UŻYCIEM GŁOSU

#### ĆWICZENIE 1.

Przy zamkniętych ustach powoli wdychaj i wydychaj powietrze przez nos.

#### ĆWICZENIE 2.

Wykonaj głęboki wdech przez nos i wydech przez szeroko otwarte usta. Przy wydechu zaciśnij nos.

#### ĆWICZENIE 3.

Wykonaj wolny wdech przez usta, wydech przez nos.

#### ĆWICZENIE 4.

Wyobraź sobie, że nagle zachwycasz się czymś lub spotkała cię bardzo miła niespodzianka. Ćwicz taki naturalny odruch zachwyty, zaskoczenia jak najczęściej.

W lusterku zauważ przestrzeń, która pojawia się w jamie ustnej i zobacz, jak pracuje języczek podniebienny.

#### ĆWICZENIE 5.

Chrap na wdechu i na wydechu.

#### ĆWICZENIE 6.

Wyobraź sobie, udawaj, że ssiesz smoczek.

#### ĆWICZENIE 7.

Pogwizduj na różnych wysokościach dźwięków. Początkowo z zatkanym nosem (zaciśnięte skrzydełka), później bez zacisku skrzydełek nosa.

#### ĆWICZENIE 8.

Śmiej się szczerze i głośno: hahaha..., hihihii...

#### ĆWICZENIE 9.

Wymawiaj połączenia głosek:

ga ge gi go gu  
ka ke ki ko ku  
ha he hi ho hu

#### ĆWICZENIE 10.

Wymawiaj wyraźnie:

kap-kap-kap-kap-...  
ak- ka ok- ko ek- ke uk-ku ik- ki yk- ky  
ag- ga og- go eg- ge ug- gu ig- gi ug- gy

#### ĆWICZENIE 11.

Wymawiaj wyraźnie, przedłużając zwarcie warg na głosce „p”

apa opo upu epe ypy ipi  
ap op up ep yp ip  
pa po pu pe py pi

#### ĆWICZENIE 12.

Wymawiaj powoli: nga – ngo – ngu

# ĆWICZENIA

## ŻUCHWY BEZGŁOSOWE / Z UŻYCIEM GŁOSU

### ĆWICZENIE 1.

Swobodnie ziewaj bez wydawania głosu.

### ĆWICZENIE 2.

Naśladuj żucie trawy przez krowę - przeżuwaj. Język utrzymuj swobodnie spoczywający na dnie jamy ustnej.

### ĆWICZENIE 3.

Kłaskaj wykonując jednocześnie opad żuchwy.

### ĆWICZENIE 4.

Zataczaj żuchwą ósemki w pionie i w poziomie.

### ĆWICZENIE 5.

Wykonuj leniwe ruchy żuchwy mówiąc swobodnie bla, bla, bla...  
Następnie wyrazy, mów swoje imię i wypowiadaj całe zdania,  
dłuższe teksty.

# ĆWICZENIA JĘZYKA BEZGŁOSOWE / Z UŻYCIEM GŁOSU

## ĆWICZENIE 1.

Opuść żuchwę i połóż swobodnie bezwładny język na dolnej wardze, spłaszczony i rozszerzony tak, aby jego boki dotykały kącików warg.

## ĆWICZENIE 2.

Żuchwa opuszczona. Dotykaj czubkiem języka po kolei: górnej wargi, lewego i prawego kącika ust i dolnej wargi.

## ĆWICZENIE 3.

Wykonuj ruchy języka wewnątrz jamy ustnej (usta zamknięte) w prawo i lewo, dookoła po zębach.

## ĆWICZENIE 4.

Buzia otwarta. Licz czubkiem języka zęby górne najpierw od zewnętrznej, następnie od wewnętrznej strony.

## ĆWICZENIE 5.

Przy nieruchomej, opuszczonej nisko żuchwie naśladowuj wymawianie: la- le- li- lo- lu

*W tym ćwiczeniu zwróć uwagę na to, że pracuje przede wszystkim język, wargi wykonują minimalny ruch, żuchwa opada w dół na pierwszym wypowiedzianym la i w tej pozycji pozostaje - podczas dalszej części ćwiczenia jest nadal nieruchoma. Jeśli nie możesz zapanować jeszcze nad ruchem żuchwy, pomóż sobie i przytrzymuj ją palcem. Stopniowo wykonuj ćwiczenie bez trzymania żuchwy.*

## ĆWICZENIE 1.

Szybko wymawiaj głoskę „l” (l – l – l – l – ....)

## ĆWICZENIE 2.

Szybko wymawiaj naprzemiennie głoski l, n (l – n – l – n – l – n – l – n...)

## ĆWICZENIE 3.

Szybko wymawiaj sylaby: la, lo, le, lu przy opuszczonej i nieruchomej żuchwie.

## ĆWICZENIE 4.

Śpiewaj lalala, lalala, lalala..., lelele..., lololo....

## ĆWICZENIE 5.

Szybko i energicznie wymawiaj st – st – st .....

## ĆWICZENIE 6.

Przy opuszczonej i nieruchomej żuchwie wymawiaj:

kakakakaka kikikikikikikiki

kokokokokoko kukukukukuku

Język powinien lekko napierać na dolne siekacze.

## ĆWICZENIE 7.

Otwórz usta jak do wymówienia głoski „e”, czubek języka oprzyj u nasady dolnych siekaczy. Nie poruszając żuchwą, a jedynie opuszczając i podnosząc tylną część języka wymawiaj: kak ak kak ak kak ak aka gaga aga gaga aga gaga aga akka, agga, akka, agga

## ĆWICZENIE 8.

Wymawiaj energicznie:

ktktktktkt... tkktktktktktkt...

ttktktktktktktktktktkt... kktktktktktktktktktkt...

## ĆWICZENIE 9.

Wymawiaj dość szybko:

tata tata tata tata tutu tutu tutu tutu

koko koko koko koko kiki kiki kiki kiki

gigi gigi gigi gigi mumu mumu mumu mumu

dydy dydy dydy dydy nini nini nini nini

wywy wywy wywy wywy coco coco coco coco

fifi fifi fifi fifi fifi rere rere rere rere

## Ćwiczenie 10.

Wymawiaj niezbyt szybko:

dada kaka dada kaka momo nono momo nono

mymym lala mymy lala bubu tete bubu tete

rara koko rara koko wawa koko wawa koko

wawa gogo wawa gogo tete susu tete susu

bibi dyby bibi dyby lulu fifi lulu fifi

cici sisy cici sisy

## ĆWICZENIA WARG BEZGŁOSOWE / Z UŻYCIEM GŁOSU

### ĆWICZENIE 1.

Masaż warg

opuszką palca obwódź zamknięte wargi, lekko je masując,  
przykładaj opuszki palców do powierzchni warg, lekko je ugniataj,  
delikatnie opukuj wargi palcami,  
rozcieraj wargi palcami,  
nagryzaj górnymi zębami dolną wargę i dolnymi górną,  
przeczesuj górną i dolną wargę zębami.

### ĆWICZENIE 2.

Naśladuj parskanie konia prrrr- wibracja dolnej i górnej wargi;  
obie są maksymalnie  
rozluźnione, kącki ust luźne, powietrze nadyma również policzki.

### ĆWICZENIE 3.

Naśladuj parskanie konia prrrrrr - przyciskając kącki ust do  
łuków zębowych.

## ĆWICZENIA POLICZKÓW

### ĆWICZENIE 1.

Masaż policzków.

Delikatnie opukuj policzki opuszkami palców.  
Rozmasuj policzki ruchem okrężnym, rozcieraj je.

### ĆWICZENIE 2.

Nadbierz powietrze tak, by wypchnąć policzki; następnie  
powietrze przesuwaj wewnątrz w prawo, w lewo, dookoła.



# DYKCJA

—Drink z zawartością alkoholu nie tylko rozwiązuje język, ale i poprawia dykcję – do takiego przekonania doszli naukowcy z Uniwersytetu w Maastricht w Holandii. To znana teoria - przynajmniej w tej części Europy. Nasuwa się jedno pytanie... . Jak często słyszysz siebie w stanie zmiennym?

—Ta część poświęcona jest świadomej pracy nad spokojnym, dokładnym artykułowaniem samogłosek, które ratują nam życie w międzynarodowej komunikacji wrbalnej.

## INSTRUKCJA WIDEO - PRZYKŁADY

1

2

3

4

### 🔗 Ćwicz przed lustrem, kontrolując prawidłowy układ narządów mowy.

Przyjmij wygodną pozycję. Pomyśl o czymś miłym i uśmiechnij się do siebie.

Oddychaj spokojnie wciągając powietrze przez nos. Na wydechu bezgłośnie

wymawiaj samogłoskę *a* cały czas uśmiechając się do siebie. To samo wykonaj

kolejno z samogłoskami *o, e, u, i, y*.

Wymawiaj samogłoski w podanej kolejności - zaczynając od maksymalnego

rozwarcia, zmniejszając je stopniowo do minimalnego,

a następnie w odwrotnej

kolejności: *a e y i a o u i y e a u o a*

Wymawiaj opozycyjne pary samogłosek, najpierw wolno,

następnie w coraz

szybszym tempie:

*a i a i a i i a i a i a u a u a u u a u a u i u i u i u i u i u*

### WARIANTY ĆWICZEŃ:

Wymawiamy zdania, wyrażenia bardzo powoli, wyraźnie.

Stopniowo coraz bardziej

przyśpieszamy tempo, aż będziemy mówić bardzo szybko, ale

na tyle by zachować

wyrazistość i zrozumiałość mowy.

Wymawiamy zdania, wyrażenia powoli, z przesadną artykulacją głosek, zwłaszcza z wyraźnym otwarciem, opuszczeniem żuchwy na samogłoskach. Brzmienie wyrazów może

się nieco różnić od normalnej wymowy. Następnie wymawiamy zdania, wyrażenia w naturalny sposób starając się zachować odczucia przestrzeni i swobody jakie towarzyszyły przesadnej artykulacji.

Wymawiamy zdania, wyrażenia z korkiem od wina. Bierzymy niezbyt gruby korek od

wina. Wkładamy go poziomo między zęby, nie za głęboko, by nie blokować języka.

Staramy się nie zaciskać na nim zębów. Zęby jedynie podtrzymują korek. Wymawiamy

zdania, wyrażenia powoli i bardzo dokładnie. Początkowo jest to trudne i wymaga dużej

precyzji ruchów narządów artykulacyjnych. Brzmienie wyrazów jest zniekształcone.

Jednak z każdym kolejnym ćwiczeniem poprawia się. Następnie wymawiamy zdania,

wyrażenia bez użycia korka odczuwając swobodę i przestrzeń w czasie mówienia.

Ostatecznie dążymy do tego, aby mówić w naturalnym tempie, wyraźnie, bez

sztuczności, hiperpoprawności i grymasów mających dawać innym do zrozumienia, że dokładnie wymawiamy każdą głoskę,

bez upraszczania, redukcji głosek w zbitkach

typu *las – stał, jak – koń*; bez „zjadania” sylab, końcówek np. nie mówimy *wpat* zamiast

*wpadł*, nie mówimy *nie marszczoła* zamiast *nie marszcz czoła*, itp.

## WYBÓR ĆWICZEŃ DYKCYJNYCH:

1. Ala i Olo pojechali do Aten.
2. Tolo ma samolot.
3. Aktualny ideał to przeogromny areał.
4. Abstynencja absolwentów atrakcją astronomiczną akademii.
5. Autentyczna autobiografia autokraty zawsze robiła wrażenie na autorach różnego autoramentu.
6. Apetyczny automat Andrzeja atakował antyseptyczną akupresurę, akceptując akacyjny afekt autentycznego arystokraty.
7. Egipcjanin erotoman egoistą był od wieków.
8. Elegancki elektronik Emanuel Emski egzaminuje Edka elektryka.
9. Euforia idioty zaferowała jednoosobowe audytorium uosobionego intelektualisty.
10. Jedenastoletni katalizator.
11. Oko obłoku na otoku.
12. Okropny, okopcony okulista optycznie odkrywał oszustwo ortopedy.
13. Ukoronowane korespondencja.
14. Burżuazyjny ideolog Orfeusz kontynuował neoromantyczną ewakuację konstruuując aktualny repertuar poetyczny teatru.
15. Satelita telekomunikacyjny.
16. Wyindywidualizowaliśmy się z rozentuzjasmowanego tłumu, który entuzjastycznie oklaskiwał przeliteraturalizowaną i przekarykaturowaną sztukę.
17. Rebeka rozwinęła różowe ręczniki, Romek reperował rower, ruda Renata rysowała rydze, a Roksana rozsypała ryż.
18. Piotr łotr, łotrom kmostr.
19. Piotr trzpiot, Piotra kmostr z łotrów łotr; Piotr łotr, łotrom kmostr.
20. Jesiotr nura w Prut, a Piotr za nim w bród.
21. Król Karol kupił królowej Karolinie korale koloru koralowego.
22. Dromader z Durbanu turban pożarł panu.
23. Rozrewolwerowany rewolwer rozrewolwerował się.
24. Rewolwerowiec wyrewolwerowany na wyrewolwerowanej górze rozrewolwerował się.
25. Drgawki kawki wśród trawki – sprawką czkawki te drgawki.
26. Tracz tarł tarcicę tak, takt w takt, jak takt w takt tarcicę ratak tarł.
27. Stół z powyłamywanymi nogami, drabina z powyłamywanymi szczeblami.
28. Trzy cytrzystki.
29. Czy trzy, czy trzydzieści trzy, czy trzysta trzydzieści trzy?
30. Włóż płaszcz w deszcz.
31. Z czeskich strzech szło Czechów trzech.  
Gdy nadszedł zmierzch, pierwszego w lesie zdusił zwierz,  
Bez śladu w gąszczu drugi szczeł,  
Trzeci jedno z Czechów trzech  
Osiągnął marzeń kres.
32. W szale skrzypki trzy strzaskał mistrz.  
Trzasnął drzwiami też zgrzyt mu zbrzydł,

Przecież sprzęt przestał brzmieć.  
Przez przypadek starzec szczeł,  
Żebrząc żre żuty strzęp  
Przy użyciu sztucznych szczeł.  
Aż raz rzeczce mistrz:  
Przasnysz znasz, sprzedaj trzos,  
Wstrzymaj łzy, możesz brzytwą zarost strzyc,  
Przepasz brzuch, przeżyj wstrząs,  
Brzaskiem wrzesień srebrzy wrzos.

### WAŻNE!

„[JAK MÓWIĆ ŻEBY NAS SŁUCHANO?](#)” - Prof. Jerzy Bralczyk

[FORUM LOGOPEDY](#) - porady, techniki, biblioteka

### KOMERCYJNIE

[vcc system - emisja głosu](#)

[emisjaglosudlanauczycieli.pl](#)

[wokalistyka.pl](#)

[szkolenie emisja głosu](#)

## LITERATURA PODSTAWOWA:

Oczkoś M., Warszawa 2007 Sztuka poprawnej wymowy

B. Wiczorkiewicz, *Sztuka mówienia*

H. Sobierajska, *Uczymy się śpiewać*

M. Kotlarczyk, *Podstawy sztuki żywego słowa*

B. Tarasiewicz, *Mówię i śpiewam świadomie*

B. Toczyska, *Elementarne ćwiczenia z dykcji*

B. Toczyska, *Głośno i wyraźnie*

A. Łastik, *Poznaj swój głos*

## LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:

1. Łastik A., Warszawa 2011 *Poznaj swój głos*

2. Linklater K., Kraków 2012 *Uwolnij swój głos*

3. Walczak-Deleżyńska M., Wrocław 2004 *Aby język giętki ...* -  
wybór ćwiczeń artykulacyjnych

## PRZEMYSŁAW BUKSIŃSKI

aktor. animator. Wykładowca Uniwersytetu Marii Curie Skłodowskiej. Prezes Fundacji Poławiacze Perle Improv Teatr. Specjalizuje się w technikach i metodach teatralnych. Z Teatrem Pinokio w Łodzi, Teatrem Poddańczym w Białymstoku i Teatrem Lalki i Aktora w Wałbrzychu współtworzył projekty dla lokalnych społeczności wykluczonych artystycznie [m.in.](#) „Bramaturgia”, „Wjeżdżamy w bramy”, „Luftujemy podwórka”. Jako aktor współpracuje z reżyserami teatralnymi takimi jak Łukasz Witt-Michałowski, Paweł Passini, Jerzy Satanowski, Joanna Lewicka. Improwizacji teatralnej uczył się od kanadyjskiej grupy „Uncolled for Improv”. Założył jedną z pierwszych grup impro w Polsce „No Potatoes”. Założyciel grupy Poławiacze Perle Improv Teatr, która realizuje projekty teatralne o historii miast [m.in.](#) „Legenda o Czarnej Łapie”, „Lublin Stolica” oraz organizuje szkolenia dla firm i instytucji kultury z technik improwizacji praktycznej i scenicznej. Nagroda Aktorska za improwizację na XVII Ogólnopolskim Festiwalu Komедии Talia w Tarnowie w 2013 r. „Żywi i umarli czyli Bandyty w Piekło” spektakl ten otrzymał Nagrodę Specjalną im. Stanisława Hebanowskiego za odkrycie repertuarowe 2018 roku. „Medal 700 lecia Miasta Lublin” dla grupy Poławiacze Perle Improv Teatr 2018 rok.

WYDAWCA



SPOTKANIA  
KULTUR

Ministerstwo  
**Kultury**  
i Dziedzictwa  
Narodowego.



NARODOWE  
CENTRUM  
KULTURY



BARDZO  
MŁODA KULTURA  
woj. lubelskie

Dofinansowano ze środków Narodowego Centrum Kultury w ramach programu Bardzo Młoda Kultura 2019-2021.

PATRONAT HONOROWY



Patronat Marszałka  
Województwa Lubelskiego  
*Jarostawa Stawiarskiego*